2016年12月

满心

纯洁 编织 命运

学习放松

满心放松

成功的秘密

善于经营

健康在于平衡

自由流动的能量

自我 • 关系 • 工作 • 启迪 • 自然

在瑜伽慧能传递的
帮助下学习冥想
体验心的美妙

体验满心

www.heartfulness.org

有哪件事情是我们今天比以往更加需要的？一个健康、平静、纯净的头脑。复杂的头脑是所有偏见、古怪行为、情绪爆发和思绪浑浊的主因。

满心运动是由灵性向导们所创造。这些向导们具有强烈的同情与共鸣，希望帮助我们清除头脑的复杂，去拥抱充满欢乐的生活，这是一项适合当代的运动。21世纪的新千年，是一个伟大的、开放的社会，这个社会接受对知识和更好的生活状态简单且易于体验的方法。

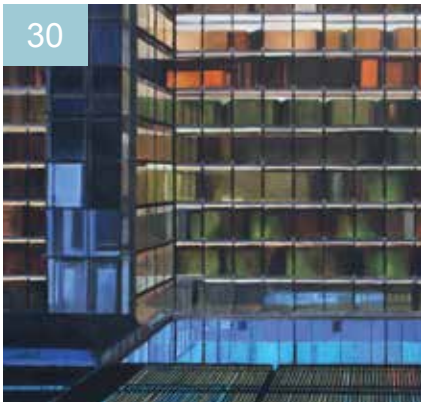
身心纯净是满心计划的目的，简单是它的方法。它无所不包，提供全面的、一生的、自助和可获得全部帮助式的方法。可在自己的房间中舒适地进行放松和冥想，或在希望的时候加入到附近的社团。从孩子到老人、母亲、公司里的行政总裁、教师和学生、政府官员和乡村社团，满心计划可为所有类型的人服务。

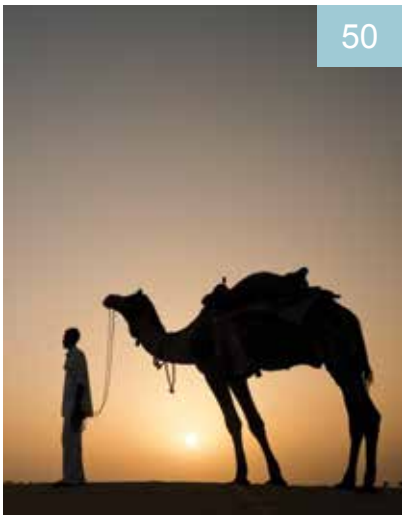
9月21日，联合国国际和平日这天加入我们，为了“只有和平的心，才有世界的和平。”圣雄甘地曾这样说过，“改变由心中开始。”心一旦经历过慧能传授，便会带着爱、智慧和勇气盛开。

来加入吧，期待被所有这些所改变。

维克多. 凯南

满心机构负责人





目录

08 日常生活中的灵修
12 优质的睡眠带来良好的冥想
18 满心放松
20 健康在于平衡
28 是什么给予我们头脑的柔韧性
33 任何系统中成功的秘诀
36 解决冲突的10个贴士
38 为人父母——维护的艺术
44 卡比尔——神秘主义的织布工
48 辨喜大师——为何需要师父?
52 简单生活的艺术
60 来自花园的课程

孩子
68 让我们做一个曼陀罗
72 揭开幻像面纱的国王

美好的生活

亲爱的读者：

你曾见过一个由7个姐妹组成的团队在一起玩耍吗？这些有趣的小鸟们成群结队地到处飞。在花园中专供小鸟们饮水的盆景中忽进忽出，与众多的生命一起歌唱与和应。它们总是为早晨带来欢笑和甜蜜的力量。它们既不五彩缤纷，也不华丽壮阔，但它们的简朴，为他人带来了欢笑。它们是多么伟大的榜样啊！

欢迎打开第一期的满心杂志。在这里，我们从自我进步，健康、家庭中和朋友间的关系、到如何在工作中成长，如何与自然和谐相处等等方面进行探索。我们还会带给你不同人的生活，他们在多年中为人类带来了不同，这些人的故事会对你有所启发。

在本期中，我们提出了平衡的话题。对于那些拥有工作、家庭，生活于城市的人们来说，全面平衡的理念是一个挑战。污染、交通、紧张、竞争、成功的压力、缺乏时间，以及其它的因素似乎在统治着我们的生活。所有这些，如何让我们拥有时间去修习？更谈不上平静与安宁了。

正常的步伐和无忧无虑生活的年代似乎已是过去的童话。在现代化的城市中，想象回到过去的那种田园诗般的生活，只是一厢情愿的想法。但我们完全可以培养出与美好生活相关的基本价值观和品格，希望我们的杂志能给你们带来鼓舞，我们期待可以早日收到你们的消息。

愿大家阅读愉快
艾玛以及 伊丽莎白

中文翻译：
张军
张琨（校对）王钰晶（录入）

编辑：
伊丽莎白．登利 艾玛．霍利
薇洛妮克．尼古拉（儿童）

设计：
曼达娜．伊曼尼 乌玛．马赫斯瓦里
阿鲁．库玛尔塞尔瓦拉 尼哈尔．坦提亚

封面设计：
乌玛．马赫斯瓦里

摄影：
曼达娜．伊曼尼　巴拉特．克里希纳
萨娜斯．纳贾夫　莫娜．米什拉

美术：
阿里．格哈伊米 希尔琳．格兰特奇
克里斯坦．马克坦茨 薇洛尼克．尼古拉
加布里埃尔．拉杰库马尔

撰稿：
伊贾格．爱迪斯 梅根．阿南德
伊丽莎白．登利 阿兰达．格林
葛木雷什．D．帕特尔 安查尔．斯里瓦斯塔瓦

图标由 www.flaticon.com
网站 经Freepik 制作

撰稿人

伊贾格. 爱迪斯 博士

伊贾格．爱迪斯博士是一位世界闻名的管理专家。他曾获得过17个荣誉博士，他写过20本书，被翻译成26种语言。爱迪斯博士被美国《卓越领导杂志》评为美国顶尖30位思想领导者之一。

阿兰达．格林

阿兰达．格林生活在加拿大英属哥伦比亚角的珀塞尔山区。带着与自然深深的连接，她和丈夫用石头和木板建造了一座房子和一个露台花园，并将自己的生活融入这个乡村之中。阿兰达最为关注的是，有意识地将灵性与生活的各个方面进行融合。

梅根．阿南德

梅根．阿南德生活在印度的海滨城市金奈。她相信由心中汲取潜能，能带给她最好的事物。人性鼓舞着她，通过反思式的写作她喜欢探索深入自我的神性，在简单的事物里寻找欢乐与美丽。

安查尔．斯里瓦斯塔瓦

安查尔．斯里瓦斯塔瓦生活在印度浦那。带着对生活的热情，他更像是一位文艺复兴时期的人物。他从观察、体验，甚至从内心的洞见来学习。联系安查尔，请发电子邮件至 author@outlook.com

投稿

投稿至编辑，或获取投稿规则
magazine@heartfulness.org

广告

advertising@heartfulness.org

订阅

subscriptions@heartfulness.org

PRINTED BY:

Kala Jyothi Process Pvt. Limited
1-1-60/5, RTC Cross Roads, Musheerabad,
Hyderabad-500 020, Telangana

PUBLISHED BY:

Spiritual Hierarchy Publication Trust**
Branch: Administrative Block, Babauji Memorial Ashram
Manpakkam, Chennai- 600 125

** Printing, publishing, distribution, sales, sponsorship and revenue collection rights vests with the Publisher alone.

2015 版权所属归出版者自然之道灵修基金会所有，印刷与出版后续版本的权利也归属出版者所有。

'heartfulness', 'heartfulness relaxation, 'sahaj Marg spirituality Foundation', 'SMSF', the 'learn to Meditate' 标识，'heartfulness' 标识，等项下的知识产权是自然之道灵修基金会连续使用的贸易/服务标志。未经出版者书面许可，不得以任何形式或任何方式复制本杂志。此外，域名www. heartfulness.org也归自然之道灵修基金会所有。
本出版物所刊登文章中所表达的观点，不代表编辑或自然之道基金会的观点。

不断付出的人，自己永远都不会空虚。

巴塔萨拉蒂. 拉贾郭巴拉查理

日常生活中的灵修

ANCHAL SRIVASTAVA

灵性的状态，究其核心，在于对内在的灵性保持警觉性，并满足其需要。身体对食物、清洁和锻炼等等有物质上的需求，为了及时去满足它们，我整日忙个不停。同样地，灵魂也有纯洁、积极、正确的生活和爱等等的需求，所以当我灵魂的需求没有得到满足时，我又如何能将我的灵魂与身体合而为一？在任何领域里，这都是获得成功的秘诀以及首要需求。

正确的生活总是与做正确的事情相关，但并不局限于此，在今天的生活中，我们让自己正确的生活已经变得非常困难。我们如此地习惯于基于我们的方便来做事情，而不去关心我们这么做在道德上或伦理上是否正确。所以，在这里到底是谁受到了伤害？不是别人，是我们自己的灵魂，正在变得越来越粗性和沉重。当我们做了好事，尤其是为别人做了好事的时候，我们可以真正地感到不同。自我感觉良好，一身轻松，这感觉很美妙，不是吗？　　所以，我们在这里想说的是基本的需要，在每一个宗教和灵修组织中都是最重要的教义——正确的生活方式。在灵修中如果还有什么比这个更重要的事，那就是正确的思考方式，而这仍然最终会建立正确的生活。

现在也许有人会问，我怎么才能知道什么是正确的，什么是错误的呢？好吧，灵魂总会知道这些，而且会给我们以指导。我们必须要做的，就是对我们内在灵魂的显现保持警觉。相信我，你能听到它的声音。要想聆听内在的自我，需要很多的练习，而被认为是最好的练习的，就是冥想。所以我相信，让这个聆听内心的练习成为我们日常生活的一部分，对于发现日常生活中的灵性来说，是第一步，而且是非常重要的一步。

正如他们所说“保持宁静，做冥想。”

要想聆听内在的自我，需要很多的练习，而被认为最好的练习，就是冥想。

保持宁静，
进行冥想

摄影：莫娜. 米什拉

优质的睡眠带来良好的冥想

优质的睡眠带来良好的冥想
葛木雷什. D. 巴特尔
关于睡眠重要性的讲话

如果人们遵守他们的睡眠周期，他们的生活可能会得到改变。早点睡觉，如果你没有遵守你的睡眠周期，可能会产生严重的间接影响。因为这就像一个内在的蝴蝶效应。你应该已经听过这个故事，一只蝴蝶在亚马逊河煽动翅膀，一片树叶开始颤动；两片树叶开始颤动；三片树叶开始颤动，北美洲最后产生了一次暴风雪。一个小小的规律是，你睡眠的良好程度以及深入程度，决定着一整天中你的头脑的状态。

一个小小的规律是，你睡眠的良好程度以及深入程度，决定着一整天中你的头脑的状态。

在没有与意识斗争的情况下，你在晨间进行冥想。当我们在早上带着全然地警觉，我们可以充满爱地，在冥想中邀请更高的意识或神性原则到来，与它们的本质合而为一。接下来，某种美妙的状态就会在心中建立。当这种状态非常强烈，就会和我们在一起，即便我们想去摆脱它，它也不会走掉。当我们的意识能够去接受的时候，这样一种状态的永存便被建立。如果晨间冥想受到了阻碍，一整天都会被毁掉。

对于一个从未冥想过的人来说，这没有什么不同，这只不过是波涛汹涌的另一天而已。这些风浪看起来是如此美丽，你甚至都能写出一首诗来。但真正的美丽恰似一个池塘，极度平静，甚至没有涟漪，甚至是一片小小的落叶，也能产生干扰。

当我们在早上带着全然地警觉，我们可以充满爱地，在冥想中邀请更高的意识或神性原则到来，与它们的本质合而为一。接下来，某种美妙的状态就会在心中建立。

选择在我们手中。我们想过一种像在大海上的波涛汹涌的生活吗？对于今天的许多人来说，这样的生活是令人非常愉快的吗！假如我们这么做了，我们就永远不知道到底发生了些什么——我们已迷失于自己杂乱的意识中。但是当我们的意识已被安顿好，甚至最细微的改变与差异也能被察觉，就像最轻的树叶以最轻的方式落下，也能产生波动。

在瑜伽的圣典之中，两个鼻孔被赋予了重要的意义。右鼻孔在白天应起主要作用，而左鼻孔在夜晚应起主要的作用。为什么？简短地说，太阳对我们生理上的影响，直接与太阳和月亮的运动有关。当有什么事情不对，就会引起一种转换。在过去，人们会检查他们的呼吸，如果不是他们应该的样子，人们就会去喝热的水，做一些诸如调息法，散步之类的事情。如果你非常仔细，在日出的时候你会发觉从左鼻孔到右鼻孔有一个慢慢地转换，而在日落的时候这个转换从右到左进行。

如果你正好在那个时候冥想，就像是乘上了火箭——那正是合适的时候。这就是神经系统中的交感神经与副交感神经的平衡。

让我们来看一看，当你在晚上9点或10点上床睡觉的时候，观察由右鼻孔到左鼻孔的转换；而在早晨的时候观察左鼻孔到右鼻孔的转换。如果你的睡眠充足，在早上当你醒来的时候，你的右鼻孔会自动地占据主动。经历千年，我们的身体进化出这样的方式，即当太阳升起的时候，某种荷尔蒙模式就会被激发，如果你跟从这个节奏，那么你的健康就会自动地获得提高。

现在，如果你非常晚地去上床睡觉，又会发生什么呢？如果你对抗这个节奏，就像在游泳的时候对抗水流的趋势一

样，这会随着时间的流逝慢慢地消耗你。随着你的体力和活力开始下降，那么你在健康方面的下降也会变得明显。最好从现在开始就要设定一个模式。

我认为夜间活动是现代生活的诅咒。因为电力，白天和黑夜并没有太多的不同。长期睡眠不足的模式反映出我们的行为违反规律，而且我们健康正为此而受损。因为神经系统正在遭受损坏，我们的免疫力也在下降。

对于那些在夜间工作的人，已进行过大量的研究。如果我们观察他们的健康方式，我们就会发现他们的老化非常快。我们中的大多数人都没有被逼

迫在夜间工作，我们有选择的权利，但我们的生活方式还是和那些出于无奈的要在夜间工作的人一样。我们自愿地保持整夜清醒，看着所有的东西。不论我们从灵性或是健康的角度去看待，这样的行为就是自毁。所以为何还要沉迷于此？我们将如何去创造自己的命运呢？如果我们不去遵从自然的节奏，那么就意味着我们已经决定要走上一条毁灭性的道路。

沙贾汉布尔的罗摩．昌德拉，对此有着精彩的描述：你可以顺着河水的流向游泳，也可以逆着河水的流向游泳，但如果你逆流的话，会让你精疲力尽。在晨间的早些时候，自然的能量之流按照一个方向流向本源。它不是物质的能量。当你顺着其流向一起流动的时候，这对冥想是最好的。如果你在日出之后冥想，就像逆着水流游泳一样，会让冥想面临更多困难。

在晨间的早些时候，自然的能量之流按照一个方向流向本源。它不是物质的能量。当你顺着其流向一起流动的时候，这对冥想是最好的。

所以如果你想走得更远，调整你的睡眠模式，否则的话，你在一生中都要和这件基本的事情相对抗，你会在沮丧中起床，也会失眠。你将无法正确地进行冥想，如果你不能正确地进行冥想，你就不能有一个正确的灵性状态来工作，甚至于日常生活中你也不

能有正确的意识。你让自己的意识失去了根基，而这种意识是一种指导的力量。你已将自己暴露于诸多的事情面前，此时非常容易受到伤害。在一天之中你积累的印记越来越多，这成了一个恶性循环。

相反，如果你有一个良好的状态，一个更纯净的状态，一个充满祝福的状态，你会更加心怀感激。这种内心中浮现出的感激令你和造物主之间产生出一种连接。这种连接具有非常巨大的益处，你在其中获得的益处越多，你就越来越愿意这么做。

关于葛木雷什. D. 巴特尔

从早年开始，葛木雷什. 巴特尔就对灵修和冥想感兴趣。1976年，他最终来到了他的师父的足下，尽管那时他还是一名学生。现在，他是皇道瑜伽体系自然之道的第四位灵性向导。

葛木雷什是一名丈夫，有两个孩子。对于那些寻求将东方的心和西方的头脑完美结合的门徒来说，他是一名典范。他出行频繁，在家的时候会和来自各种不同背景、各行各业的人在一起，他对于今天的年轻人格外注重。

满心放松

找一个舒适的坐姿坐下，轻轻地闭上眼睛，让呼吸自然地平和、放松。

1

让我们从脚趾开始——感觉脚趾正在放松——现在感觉双脚，让它们深度放松，感觉自己的脚踝……放松。吸气……呼气，放松。

2

接下来到小腿，感觉小腿在放松，轻轻地吸气，呼气并放松。来到大腿，感觉放松。现在，整个大腿都放松了，从上到下，直到脚趾尖，吸气，呼气，放松。

3

将注意力放到臀部和髋部，放松。吸气，呼气，放松。

4

现在，将注意力轻移到腹部，放松。吸气，呼气，放松。将注意力放在胸部，整个胸部正在放松。继续轻轻地呼吸。

5

将注意力放在腰部，安静地呼吸，放松。现在来到背部，放松背部，已经全然地放松。

6

现在，请将注意力放在手指尖。放松手指……放松双手。前臂正在放松……大臂正感到深深地放松，吸气、呼气，放松。

7

现在肩膀正在放松，正在融化。脖子开始放松，释放颈部肌肉的所有紧张，放松，平静地呼吸。

8

将注意力带到面部，放松面部肌肉，上下颚在放松，嘴唇正在放松，眼睛非常轻柔地闭着，放松。

9

现在来到头脑。吸气……呼气，让头脑进行深度的放松。

10

将注意力转移到心上，在心中放松，停留在那里，在心中（I）感觉非常深地放松。在那里停留一会儿。

11

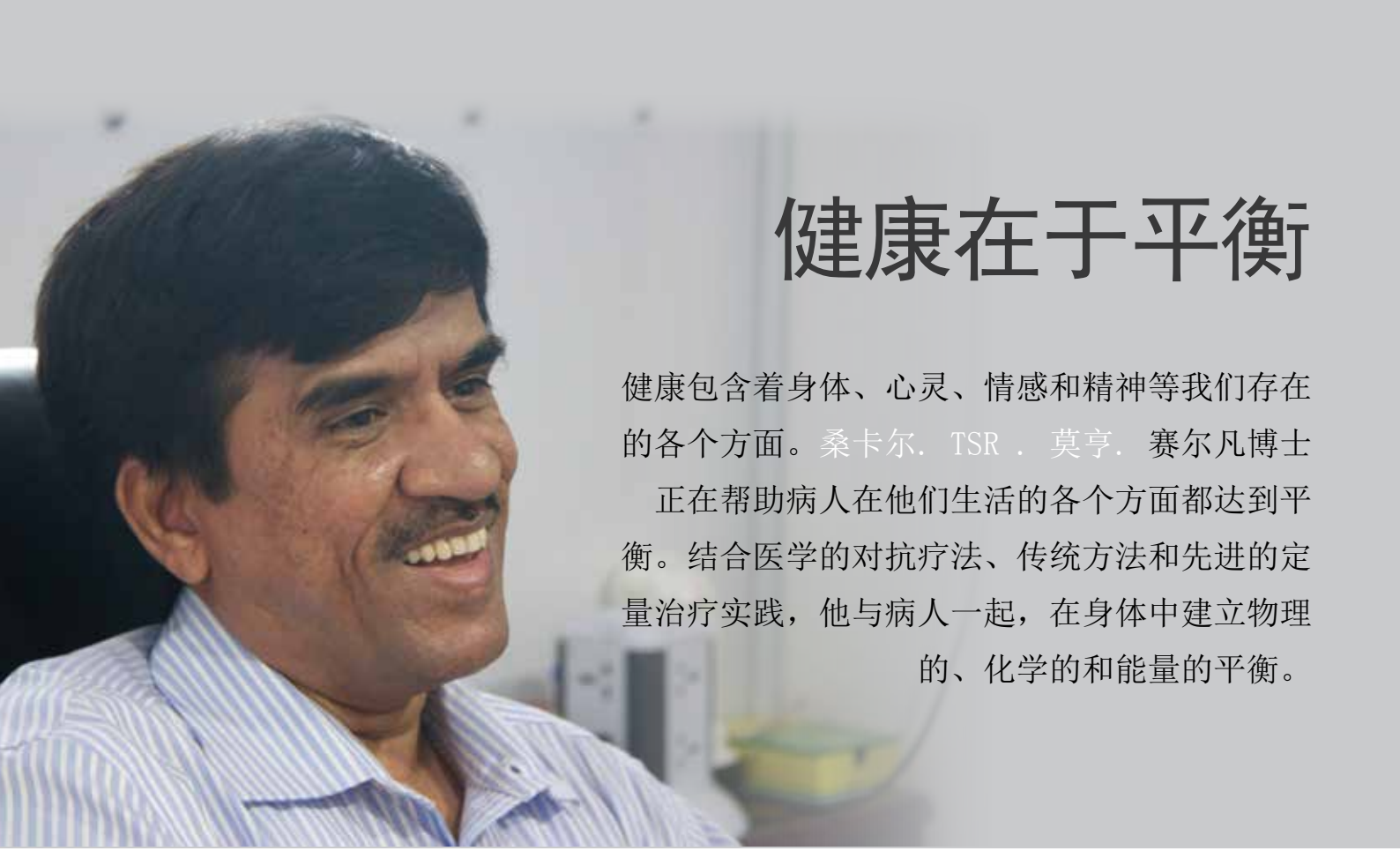
现在，慢慢地把注意力带回到现在，挪动一下脚趾，慢慢地轻轻地睁开眼睛。

12

注：I.　年幼的孩子在心中停留的时间为20秒，随着他们的进步，逐步地提高到一分钟。

在经过一些练习之后，十几岁的孩子可以在心中多停留15分钟。

成人可以在满心冥想之前做个放松练习，在放松的结尾，轻轻地，继续闭着眼睛，假设神性之光在内在照亮了你的心，保持大约30分钟。



健康在于平衡

健康包含着身体、心灵、情感和精神等我们存在的各个方面。桑卡尔. TSR . 莫亨. 赛尔凡博士正在帮助病人在他们生活的各个方面都达到平衡。结合医学的对抗疗法、传统方法和先进的定量治疗实践，他与病人一起，在身体中建立物理的、化学的和能量的平衡。

问：您能否介绍一下您是如何投身于这样一个范围宽广的康复方法之中的？

答：我的家庭三代行医，我的成长环境中到处都是医生。后来，在我取得医学博士之后，我总是在寻找那些在现有体系中被认为是不可能治愈的案例的治疗方案。作为一名对抗疗法的医生，我已经相当成功。但是人们会因同一个问题而多次回来找我，而我却无法给他们一个永久的治疗方案。这里一定还有什么方法，比我已经使用过的方法更具有疗效。

在1985年的一天，我收到一封有关针灸治疗课程的信，信中所给出的信息，我发现与我通常所用的对抗疗法中难以治愈的疾病有关。后来，随着我对针灸疗法的了解不断深入，我发现它还不足以应对每一种疾病。结果，我开始扩展到其它的可代替的治疗方法，这样，我就能够对这些疗法有足够的了解来应对任何疾病。当然，期间我还在经营我家中的医疗事业。

问：它们是互补的吗？是否是一个帮助另一个？

答：是的，它们当然是互补的，那是最大的优势。因为无论我在可替换的药物方面做什么，几乎都是能量的平衡，并且不会影响到我们通常在对抗性治疗方面所到达的化学平衡。它们手拉手，并肩前行。无论是作为顺势疗法将它们单独使用，还是将他们结合起来使用，我都没有发现任何干扰。

问：很多从医者只关注疾病，而你在关注健康，这是否是一种远见？

答：作为医学博士，我最初的目的是将目标放在危机管理上。你让事情先发生，然后再去干预和阻止，以纠正它们。在东方的哲学中，我偶然地发现了这样的一种说法“最好的医生是让人保持健康，阻止生病”。而这，会比疾病发生后再去治疗好得多。

所以我寻找预防医学的机制，而不是危机管理。在每一种治愈方案中，当然都有各自的不足和强项。

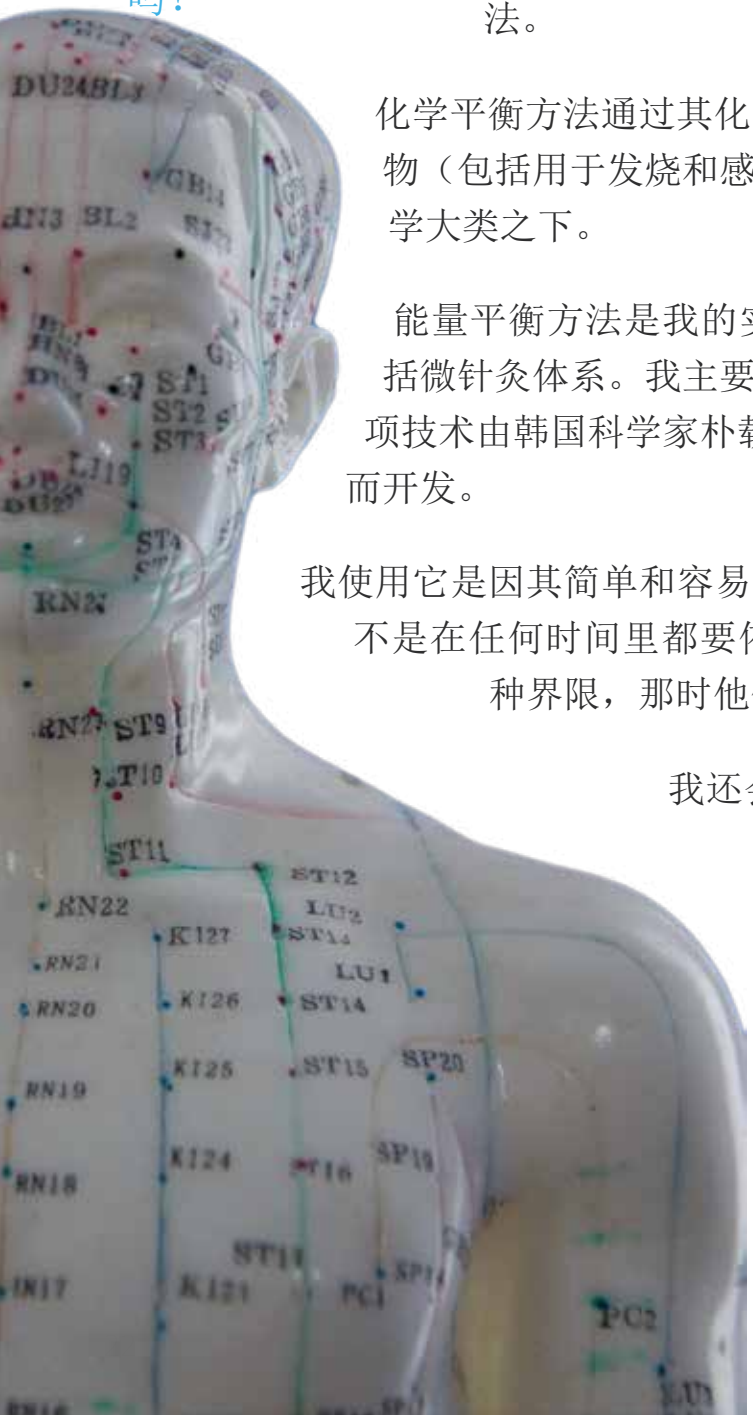
健康的概念很广，它意味着在很多的层面上都健康——包括身体、心理、情感、社会以及精神上的健康。

我曾经试用了各种方法，以便在所有的层面上都产生合适的状态。例如，对抗疗法是最好的医疗方法之一，正因为它，我们全都活着，如果没有抗生素的话很多人就会遇到大麻烦。但对于某种情况，如心理疾病等，这就不是一个好答案了，而且它对灵性毫无重要性可言，而灵性也是一个人健康的一部分。

我首要的目标是对预防疾病的发生有帮助，而不是只是治疗已经生病的人们。这就好像先撕破一块布料，然后再将它们缝起来。我想要阻止撕破布料，这样就不需要再缝起来了。所以我的重点放在了预防性的健康调理上，使用最自然的治疗手段。

问：能否介绍一下其中的一些方法吗？

答：我将它们分成三个大类。第一类我称之为化学平衡方法；第二类被称为能量平衡方法；第三类是物理平衡方法。



化学平衡方法通过其化学特性影响身体。草本植物的配制品，药物（包括用于发烧和感染的抗生素）以及其它的自然产品归于化学大类之下。

能量平衡方法是我的实验中的主要部分。例如中国的针灸、包括微针灸体系。我主要的工具是“手和脚”，或是手足针灸。这项技术由韩国科学家朴载宇教授（Park Jae Woo)基于同样的原理而开发。

我使用它是因其简单和容易，因此我可以教导人们去照顾好自己，而不是在任何时间里都要依赖医生。如果他们面临的问题超过了某种界限，那时他们才会去寻找医生或从业者的帮助。

我还会使用其它的能量平衡的针灸体系，例如耳部针灸，顺势疗法当然也是一种能量平衡体系，因其并非被使用的物质，而只是在行医中使用的一种频率，所以还是把它归于能量大类。

第三种方式是物理的平衡。中国人说健康只不过是能量的自由流动而已。

如果这种流动受到了阻碍，就可能会在身体上、智力上、情绪上或在其它的层面上生病。在所有的层面上，通过调节能量流动，来促进健康。

我将“微笑的太极”作为物理平衡的手段，我还教授扫动式行走，这会帮助我的病人们增强他们的能量流，这种方法非常简单，一个人在一两天中就能熟练地掌握它。

我将所有的这些平衡的方法结合在一起，以达到智力、身体和情绪上的平衡，将每一位病人都当成整体对待。

问：在人类的精神健康或情绪健康方面，您是怎么做的？

答：使用一种新的被称为量子生物的反馈体系的方法。它由美国宇航局的科学家们所开发。他们发现通过软件有可能影响到存在于人类身体的原子之中的亚原子中所储存的信息，而开发出的一种身体使用技术。他发现量子波能够被产生，并被送到身体之中。它们可调整和改变在亚原子空间正在发生的事情。

这项技术在本质上极其新潮，其基础原理在于认为万物都以振动或能量的形式存在。如果在这个层面上存在着干扰，我们就需要同一种震动形式的方式来纠正它。经过大量的研究，这位科学家发明了一个机器，它能提供反馈以对信息进行解码。

他发现人类不同层面上的问题可以从两个方面受到影响。第一个方面是病人在脑中的独立性，在亚原子层面可以对事物进行转化；第二个方面是经由在患者脑中创造意识，来关爱并疗愈自己身体的情况。

量子理论表示，如果我们不关注的话，事情就永远不会改变。所以我们只是需要去关注什么以及关注什么地方。量子生物反馈系统帮助我们去发现在某种特定的维度层面上，是什么没有处在平衡的状态。

量子生物反馈体系曾对患者的亚原子空间进行过分析，并告诉我们在它们的系统中到底发生了什么。向患者解释这些会让患者建立起某种意识，以便让患者在心中开始处理这件事。在最精微的亚原子层面，改变了结构，而接下来也会在身体层面带来改变。

这与在冥想中发生的事情相同，我们冥想，我们接收了慧能，我们感受到了慧能所带来的变化。如果我们观察且说："给我看看慧能是怎样工作的"，这个问题便无法回答。这就好比说"给我看看电的样子，以及它在电线中是如何工作的"。我们只能看到它的结果，我们接上一只灯泡，我们就能看到它在发光。我们将自己的心接上神性，就看到了相同的东西，这就是冥想。

在未来，人们会理解万物皆为振动。这种利用振动与频率来调整事物的科学，帮助人们调整自己的健康。它能影响到所有层面上发生的事情，在过去的十年中，我已经看到了非常多的奇迹发生在人们身上。基于振动与频率的新的领域正在出现，我们正处在思维方式大转变的前夜。

问：在你的工作中你最感兴趣的是什么？

答：我已经非常幸运地进入了一项职业。在这里我已经感受到全能的上天已经给了我一个为人类的生活带来某种影响的机会。这是一个给予他们成长、健康和欢乐的机会。在这个职业中我感到被赋予了某种天赋，以便让我有能力带给别人快乐与健康。

老实说，我的生活是在遇到我的灵性大师——巴塔萨拉蒂. 拉贾郭巴拉查理之后，才获得改变的，因为他帮助我了悟生命的真谛。在那之前我只是一名医生而已，而在那之后我才能用新的视角去看待事物，成为一个人。从不同视角去看待事物是我在职业上成功的根本原因。这也让我在个人生活和学术生活中硕果累累，每件事都因他而改变，对此我充满感激和感谢。

问：冥想是如何帮助你的？

答：冥想帮助我聚焦，让我拥有清晰的想法和理解。医学上的诊断变得非常简单。我们总是接受多重的诊断，可替换的诊断。在修习自然之道之后，我给出诊断和选择治疗方法的方式已经变得简单，因为冥想有助于理清思路。

我能告诉你的是，我的成长并非渐进式的，而是在不同层面上跳跃式的。在我的内在，这是一个无以伦比的进步。无论我的周围发生了什么，它都在带给我非常纯洁的欢乐，它已经给了我轻松掌控任何事情的力量。

另外一个非常重要的事情是，它去除了我内在的很多恐惧。现在我至少能感到我能给予别人某种东西，这样他们就能去帮助其他人。这是我从我的大师那里学到的，我需要去回报人类和宇宙，只要我获得了教授别人的机会，我总是对此开放。

桑卡尔．TSR ．莫亨赛尔凡博士 M.B.B.S.

D.A C（北京） D.S.A C 莫斯科） C.BERM（德国）国际种子疗法协会主席（印度）

记者：伊丽莎白．登利

摄影：曼达娜．伊曼尼

幸福是平衡、秩序、节奏与和谐，而不是某种强烈的程度。

托马斯. 默顿

摄影：巴拉特. 克里希纳

是什么给了我们
头脑的柔韧性？

冥想

你今天冥想了吗？

冥想会使你的头脑得到调整。头脑在学习如何轻柔而自然地聚焦一件事。去寻找任何合适于你的体系，或尝试满心冥想。

清理你的头脑和内心

就像身体一样，头脑和心也需要被清理。这会让头脑变得安静和平和，并重新获取自然的柔韧性。

改善你的性格

为此需要进行工作而这项修习没有尽头。放弃习惯并非易事。性格的改变在所有灵性传统中都具有较高的价值。如佛教的教义，以及帕坦伽利的禁制与劝制等，过于重视自我是我们最重要的敌人，而谦卑是福气。

祈祷

祈祷会去除对自我的过于重视，培养出谦卑。它会让心中产生内在的真空状态，从而可以被爱装满。祈祷将我们带入心中无限的世界，那其中充满了如此多的欢乐与美丽。

与自然和谐

自然教育我们要简单，柔韧和接纳。花时间去观察你周围的世界，自然充满了柔韧性。水和树都不会必须通过思考才能变得柔韧，它们天生如此。通过灵性练习，我们会在我们的内在发现自然与简单。

我们来自星星……

宇宙在我们的内在，我们是由星体物质制成。

我们是宇宙了解自己的一个通道。

—— 卡尔. 萨根

这个星球的每一座山峰，每一块岩石，每一个活着的东西，你和我的每一个碎片，都需进入到空间的大熔炉之中……你身体中的每一个原子并非是在地球上形成，而是在太空的最深处被创造，经历了漫长的星星的生命周期。

——布莱恩. 考克斯教授
2011，太空的奇妙

令人惊奇的事情是，你身体的每一个原子来自于爆炸的星球，而且，成为你左手的原子，也许与成为你右手的原子来自不同的星球，这是我们所知的有关物理学的最富有诗情的一件事。你们全都是星尘，如果星星没有爆炸，你就不能去到那里，因为元素——碳、氮、氧、铁，所有进化所需要的东西，并非是在时间开始的时候被创造出来的，而是在星星的核熔炉中被创造的，只有在星球的爆炸达到某种程度的情况下，它们才会进入到你的身体。

——劳伦斯. M . 克劳斯， 来自空无的宇宙：为什么能“无中生有”？

这曾是我的祈文——

聚焦与简单

简单比复杂更难
你必须努力地去让思
考变得干净，才能让
它简单。
但到头来这是值得
的，因为你一旦到达
那里，你能移除大
山。

史蒂夫．乔布斯

在任何体系中获得

成功

的秘密

伊贾格. 爱迪斯 博士

我在实验与错误中花费了50年，才意识到我的妈妈，尽管连最基本的教育都没有接触过，却是绝对正确的。这在后面会详细提到，其开始是一个问题。

在任何体系中获得成功的秘密是什么？

这有一个公式

$$\text{成功} = f\,\frac{\text{外部的整合}}{\text{内部的解体}}$$

外部的整合；一个将组织、任何系统与其环境进行整合的一个方法。没有任何系统、个人、家庭、生意或国家存在于真空之中。

我们的市场占有率、利润幅度、重复销售、EVA、ROI、每股营利等指标用作衡量外部整合。当我们指向个人，我们通过地位、收入、进入管理层的速度等作为其职业成功的反映，来计算他们的外部整合。对于一个国家来说，决定性的因素在于支付平衡，每位公民的平均收入、贸易状况和经济增长。相同的概念，不同的衡量形式。

内部的解体是指在组织内部引起的所有争斗：流言、误解，在背后捅刀子以及对工作的失望和离职等，还有内部解体的其他表现形式。在我们的个人生活中，内部的分裂是我们头脑中产生所有困惑的一种功能。自我疑惑，自我贬低和不信任，以及我们其它一些最具破坏性的行为。在一个国家中分裂的标志是社会中经常引起的歧视，常态化的冲突，不论是性别、信仰、宗教、民族或肤色等方面。

问题是，为何这个公式可以预言成功？从物理学中我们获悉能量是固定的。我们发现在每一个系统中固定的能量都在以一种可预见的方式进行分配。它首先要处理内部的不融合，剩余的部分才会来到外部的整合。举例来说，如果你正在生病，处在四分五裂的状态，那么你用于讨论和如何把控变化的市场的力量就会很弱。

在一家公司中充斥着内部的不融合，大多数的能量流向了对个人背后的保护，保护一个人在政治上或管理上的权力，伴随着在系统中的一席之地。例如一位经理去参加他本来不想参加的委员会议，目的是在于保护自己的利益。

所以，需要的是进行较少的内部整合，当这个目标达到，就会有更多的能量进入到外部的整合中去，从而就会有大得多的机会在一个体系中获得成功。但是，内部的解体意味着什么？让我们从它的反面来理解。如何将内部的解体最小化？通过整合。

什么是整合？ 什么是整合化的组织？ 一个健康的系统。整合是健康的同义词，而解体和疾病是同义词。我们如何去形容一个心智健康的人？他是一个完整的人。我们如何去形容一个身体上甚至在精神上都有病的人，他或她是破碎的。对生病的家庭和生病的社会来说也是一样，破碎，解体。

什么是整合？
什么是整合化的组织？
一个健康的系统。

所以，现在成功的秘密是什么？并非外部的整合，那是获得成功的结果，那是产出。我们需要明白是什么造就了成功，那就是要认出投入的价值。

成功是内部的整合，也就是说，健康。当我们与同伴道别的时候，我们不都是对那个人心存某种希望吗？在全世界所有的语言中不是都说，祝愿健康吗？当我们拿起酒杯，不都是在相互祝愿“祝你快乐”“祝你健康”“为了你的健康干杯”吗？不同的语言都是表达出同样的意思。

拥有很多财产，其价值何在？或者说，如果我们生病了，还有哪种成功能够用来衡量我们？那个时候你最想做的可能是交出自己所有的财产，来换取再次的健康。真正成功的秘密在

于你到底有多健康，你的个人；你的家庭；你的生意；你的国家。

聚焦于你的组织的健康以及如何整合，你的子系统有多么平衡。利润就是一个指标，衡量你在平衡投入的方面有多完美。它就是网球比赛上的计分牌，它告诉你玩得有多好。但一直注视计分牌而忽视球，并不能帮助你赢得比赛。重点是在于关注比赛，而结果会积极地写在计分牌上。

所以管理的作用是什么？对于首领、家长或是国家领导人来说？就是让他们在管理、领导或是照顾的系统去争取成为并且保持健康。

我的妈妈，无论何时我告诉她，我在我的客户，或在我的著作上取得了某些难以置信的成功时，她总会叹口气说，“最重要的是你的健康。”这就好像是在说，你告诉我你的成功这很好，可是儿子，最重要的是你的健康。

谢谢妈妈。
想你！

真诚地

伊贾格. 爱迪斯 博士

行政总裁/主席 爱迪斯学院
www.ichakadizes.com
www.adizes.com

REPRINTED WITH PERMISSION © DR. ICHAK ADIZES 2014

ARTWORK BY ALI GHAEMI

10 解决冲突的 10个小贴士

我们全都处于一个链条之中，任何的紧张或冲突都会在我们所有人的心中产生振动。面临冲突会感到压力巨大，尤其是当人们感到受到伤害的时候。但这种情况仍在不时发生。

不论我们是否已经造成了问题，或者是处在接收端，这里有一些我们力所能及的事情，这些事情有助于恢复和谐：

1 和谐

在你的心中，真诚呼唤和谐，将“和谐”放在“正确”的前面。

2 感同身受

永远将别人视为比自己更伟大，这样你才会愿意去理解他们的观点，才能明白“感同身受”的含义。

3 面对面

努力去面对，记住，试图通过电邮或短信的方式去解决任何冲突都是不容易的，与人面对面的接触是需要的。

4 谦卑且敞开心扉

谦卑且敞开心扉。比起你所说的话，你的态度和想法更为重要。咬牙切齿地说“对不起”是毫无用处的。

5 认真倾听

倾听总是比说更重要，倾听会让你知道并理解对方的感受、以及他的理由。

6 让你的声音平稳

当你说话的时候，你会发现当你的声音流平稳，没有刺耳的声音和尖锐的起伏，这会反映出你内在状态的平衡。

7 耐心

有些冲突并非是隔夜就能化解，无论你有多努力。事实上，有些时候越想努力去解决问题，越会使问题更遭。其原因在于你给了它太多的注意力。要允许事情自然地恢复，之后再在正确的时候行动，而对方也需要准备好，然后顺其自然。

8 让愤怒离开

有意识地让愤怒离开，将这种境况当作成为更好的人的机会。

9 兄弟姐妹

将他人当作你的兄弟姐妹。所有的兄弟姐妹经常打架，仅仅几分钟之后，他们又会抱在一起，玩在一起。这里没有爱的遗失，你们也能这样吗？

10 进入内心

睡觉的时候，闭上眼睛几分钟，进入到你的内心，为你所做的伤害到任何人的行为感到难过。这里没有感到内疚的必要，答应自己不再做同样的事，你会感到轻松，并带着更清醒的意识进入睡眠。

美术：希尔．琳．格兰特奇

“为人父母在我的生活中打开了新的前景，与学习比起来，我觉得这是一个非学习的过程。因为假如我想以一种最积极和最富有营养的方式去接近我的孩子，我需要去变成如他一样的天真和纯洁的状态。我应当能够通过他的眼睛去看待世界，之后，作为他的妈妈，从我这里出去的，都是最好的。

为人父母
—维护的艺术

梅根. 阿南德询问，在我们孩子成长的过程中，我们是否可以保持孩子的纯洁、天真及好奇心。

几个月之前，我与我四岁的孩子进行了一次有趣的交谈。我那时正在电脑上工作，而他坚持要一碗他最喜欢的水果。我非常高兴地去做了——并非每天你的孩子都会要求“健康”食品，而不是被列入禁止名单中的“垃圾”食品。当我满足了他的这个健康的“要求”，他开始慢慢地吃。每吃一口，他都带着满足与欢乐，有滋有味地看一看。这迫使我从电脑屏幕前离开，坐在一边，饶有兴趣的观察他。

突然，他停了下来，煞有介事地对我说“妈妈，我爱上帝”。他的这种自发性的话让我产生了同样的答案。我回答是，“亲爱的，我也爱上帝”。我以为这段谈话就这样结束了，但之后我被弄得措手不及。他立刻说“来吧，让我们一起去上帝那里”。我想了一会儿，然后说“好的，但是你知道路，所以你要带着我去”。帕特回答道“好的，妈妈，我今晚就带你去找上帝”。

如何做父母的书，已经有很多很多——在今天更是如此。从一体到孤立，家庭的定义已经经历了巨大的变化。如“核心家庭”、“双收入家庭”、“单亲家庭”等等概念在在十年前还没有人听说，至少是在印度，如今他们构成了当今社会的一部分。在30岁的时候

我似乎在比我小甚至10岁的人之间，也要面临代沟的问题。当功利主义的阴影已经在头上紧逼，作为一名父母，我担心我的孩子在这场疯狂的老鼠的比赛中迷失自己。那是一种野心优于渴望，以金钱和成功来衡量成就的命运。我自己所受的教养，让我意识到以内在价值观为基础的强大的刚毅的必要性，带着接受精神和坚定的信念去迎接生活的挑战。

在我非常小的时候，就对灵性和神秘主义有着强烈的兴趣。在我追求神秘与未知的过程中，我一直跌跌撞撞地在一条

自然的冥想的道路上前行。其基本的理论是修复我们生活中的平衡，而所处的世界却是在笔直地指向另一种极端的不平衡的状态。行走在这条道路上，我意识到为人父母是一个在心中去体验的学习艺术，而不仅仅是书本上的知识，来满足孩子在身体、头脑和心灵等方面的全方位的要求。它是一次经历，不仅仅是对心理与情绪来说的一种奖励。

对家长与孩子来说，这也是他们共同的灵性上丰富的旅程。我已经非常坚定地相信，除了对孩子的喂养与抚养，为人父母还是一种保护的艺术，保护什么呢？

在我初为人母的时候，我从我的妈妈那里得到了一条最为合理的建议，她说“记住，以你从祂那里接受到的同样的原初的状态，将这个孩子还给上帝。带着爱，保留他的纯洁，他的天真和他的好奇心”。随着时间一天天过去，这些话在我脑海里的声音越来越大。当我花时间从忙碌的日常生活中暂停，决定花一些有质量的时间与我的孩子在一起的时候，我意识到他是多么的空无，没有预先形成或先入为主的关于这个世界是什么的观念。他活在当下，就是这样，对他来说，没有好与坏，富与穷，健康与疾病之间的区别。他所有的理解与回应都是爱的语言——不管是谁说的，或来自何处。

“行走在这条道路上，我意识到为人父母是一个在心中去体验的学习艺术，而不仅仅是书本上的知识，来满足孩子在身体、头脑和心灵等方面的全方位的要求。”

“……记住，以你从祂那里接受到的同样的原初的状态，将这个孩子还给上帝。带着爱，保留他的纯洁，他的天真和他的好奇心”。

有一次我非常地粗心，在他的面前使用了“憎恨”这个词，他立刻跳起来说：“妈妈，什么是憎恨？”

我真的无法回答这个问题。每一次向他解释这个词含义的尝试都会让他对这个词的真正含义迈出理解的第一步。在无知即祝福的时候，为何还要去寻求知识？这件事和其它类似的事情让我在他面前，对自己的所说所做都非常小心。在他们与生俱来的空无的状态中，孩子就像海绵，已准备好将自己沉浸其中并从他们所置身的周围的任何事物之中去吸收。

我已经发现的另一面是，他们大量地通过模仿与模拟来学习。我在我的小儿子身上看到了自己的性格特点，所以这将责任交回到自己的身上。首先，我要去成为我想要我的孩子成为的。我不断地内省，检查自己是否展示出了我希望向他灌输的价值观。每一次，当我要对任何不听话或明显不守纪律的行为做出积极反应的时候，我都会努力地让自己站在他的立场，去感受如果是我在那种境况下，会希望受到什么样的对待。

为人父母为我的生活打开了新的学习的前景，与学习比起来，我感到这更是一个非学习的过程。因为假如我想以一种最积极和最富有养分的方式去接近我的孩子，我需要去变成像他一样的天真和纯洁的状态。我应当能够通过他的眼睛去看待世界，之后，作为他的妈妈，从我这里出去的，都是最好的。

“作为一名父母，我只是渴望成为孩子的榜样，我渴望通过他们的眼睛去看世界，当我籍着努力，勇往直前地保护他的天真与好奇的时候，我发现了真实的自己，真正的身份。

当心里感到安全和健全的时候，就像内在的灯塔一样，在我们的旅途中，为实现我们的目标而指明方向。内在的勇气和信念、成长，帮助我们战胜重重困难。设想一下，如果我们每一个人，像孩子一样，在我们的字典中没有“恨”这个字！我的意思是，由这样的人组成的世界，不亚于天堂。在我读书的时候，我读过的最有启发的故事即托尔斯泰的《比大人更聪明的小女孩们》。托尔斯泰优美地传达出要以孩子为榜样，要将他们原谅与忘记的精神带到我们的心中。

作为一名父母，我只是渴望成为孩子的榜样，我渴望通过他们的眼睛去看世界，当我籍着努力，勇往直前地保护他的天真与好奇的时候，我发现了我真实的自己，真正的身份。威廉. 华兹华斯的这首小诗说出了全部：

彩 虹

当我看到天边的彩虹，

我的心不由地跳动。

在我生命的开始，她就已悬挂天空；

我现已长大成人，天边彩虹依旧；

当我变老后，她还会笑傲苍穹。

还是让我死去吧！

那孩童已经变为成年人的父辈老叟；

我希望我的日子在对自然的敬畏中，

一天接一天地度过。

（彩虹，一首诗，也被称为“我心跳动”）。

卡比尔

神秘主义的织造者

神秘主义诗人卡比尔的故事充满传奇。他出生在1440年前后，早年成为罗摩南达的弟子。卡比尔是一位伟大的宗教改革家，而且，作为一位神秘主义诗人，他为我们而活——他的诗歌流传到今天，传达了他的远见和爱。

有人说他属于苏菲派，其他人认为他是瑜伽士。但他属于上天，不属于某一特定的宗教和信仰，与他的内在之旅相伴，他不仅是一名经验丰富的音乐家，而且还是一名诗人。他还是一位简朴且目不识丁的织工，靠织布机生活。他还是一位居家者，以居家中爱与牺牲的机会来赞颂居家生活。他的与神性真理简单合一的教义，既无仪式化，也无身体上的苦行。他所宣称的上天，在任何一个地方，等待着人们去发现，而人人都能发现。由于他的方法，卡比尔受到相当大的迫害。

1518年他死于戈勒克布尔的麦格哈。有一个美丽的传说，说在他死后，他的伊斯兰教弟子与印度教的弟子都在争夺他的尸体，伊斯兰教弟子希望土葬，而印度教弟子希望火葬。在他们争吵的时候，卡比尔在他们面前现身了，让他们打开裹尸布看看里面。他们这么做了，发现原来的尸体现在已变成了鲜花。一半的鲜花被伊斯兰教弟子埋葬在麦格哈，而另一半鲜花被印度教弟子带到圣城拿勒斯（今印度东北部城市瓦拉纳西）火葬。

噢，兄弟，我的心在呼唤那真正的师父，

他用真爱装满杯子，自己先喝一口，再将杯子递给我。

他移除了眼中的面纱，

带来了大梵天真理的眼界。

他揭示了祂的世界，

让我听到了无音之乐。

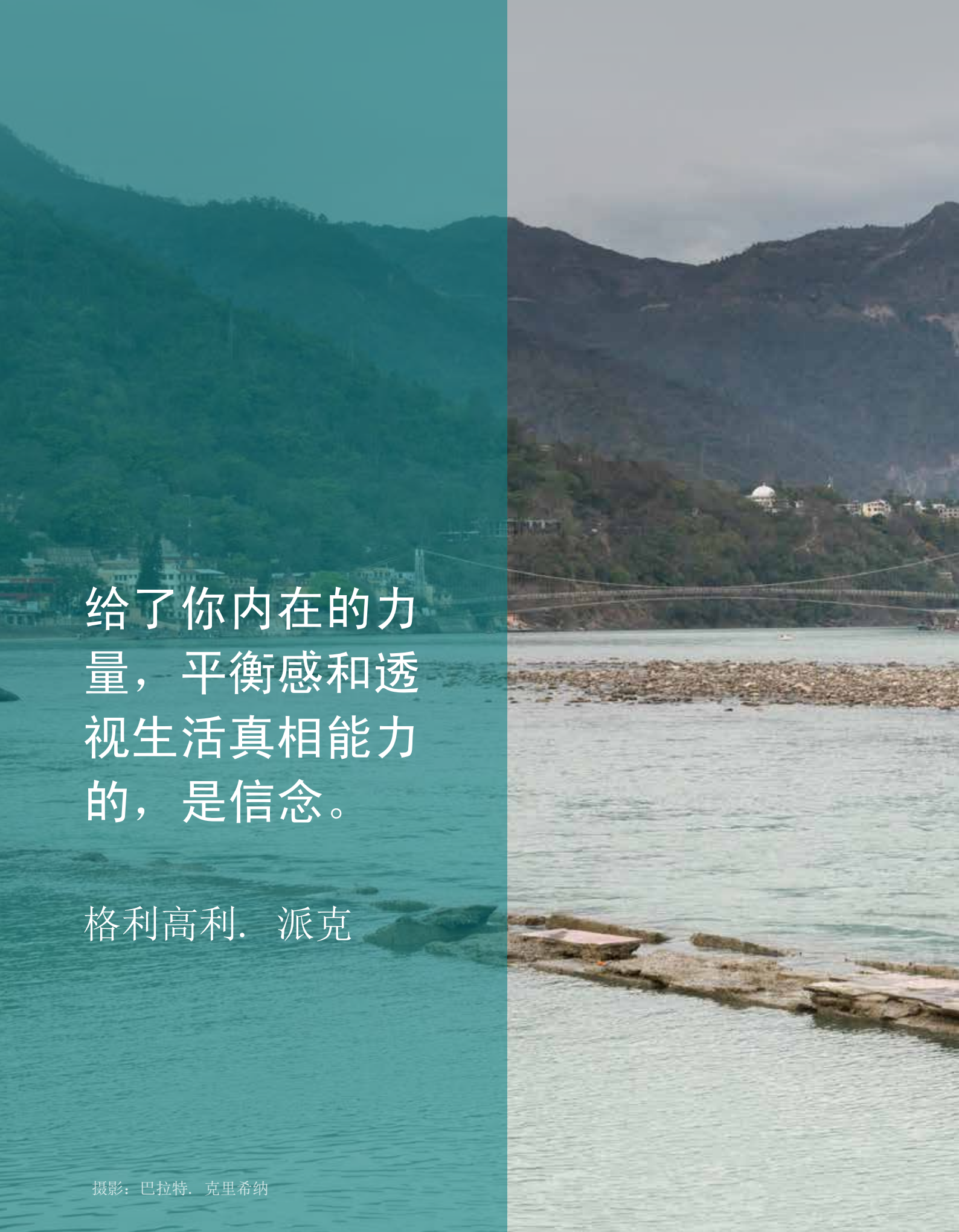
他展示出欢乐与痛苦皆为一体：

他以爱填满所有话语。

卡比尔说：“他真的没有恐惧，他有这样一位师父

带他到安全的庇护所”。

美术：克里斯坦. 马克坦茨



给了你内在的力量，平衡感和透视生活真相能力的，是信念。

格利高利．派克

摄影：巴拉特．克里希纳

PARMARTH

为何需要师父？

辨喜大师

每一个灵魂，都注定完美；每一个存在，到最后，都会到达完美的状态。无论我们现在身在何处，都是我们过去的行为与想法的结果。无论我们将来想成为什么，都是我们现在的行为和想法的结果。但是这个，我们命运的形成，并没有关闭我们从外界获得帮助的可能。不仅如此，极多的事例表明，这种需要是全然必要的。当帮助到来的时候，灵魂更高的力量以及可能性会加速，灵性生活已被唤醒，成长已被激发，一个人最终变得神圣和完美。

> “师父是上天为了走向我们所戴上的明亮的面具，随着我们不断地关注，面具也在逐步地脱落，而上天由此显现。”

这种加速的推动力不可能来自书本。灵魂只能从另一个灵魂那里获得推动力，此外别无其他来源。我们可以用我们全部的生命来学习书本知识，我们可能变得非常有知识，但是我们会发现，我们在灵性上却全无进展。智力层次的提高，

会同等程度地让一个人在灵性层面也获得相应的提高，这是错误的。在学习书本知识的时候，我们有时候会受到欺骗，认为我们正在得到灵性上的帮助。但是如果我们去分析一下学习书本知识的结果，就会发现，在最大的程度上，是我们的智力在这样的学习中获得了利益，而不是我们内在的灵性。书本知识的这种在灵性进步上的欠缺，就是为什么，尽管我们中的绝大多数都可以讲出最美丽的灵性之事，但是当我们需要付诸行动或者过上一种真正的灵性生活的时候，我们却发现自己原来是如此差劲。若要加速灵性，推动力必须来自另一个灵魂。

这种推动力来自那个灵魂，那个人被称为师父——老师。那个接受推动力的灵魂，其人被称为学生。若要将这个推动力传达给任何灵魂，首先，那个将要开始推动的灵魂一定要有传递的能力，可以向他人传送。

第二点，接受传递的灵魂一定要适合接收。种子一定要是一个活的种子，土地一定要适合耕种；当这两个条件被满足，一个真正宗教的美丽成长就发生了。

“宗教上真正的老师应具有美妙的能

力，而他的聆听者也应该聪明，当这两者都真的美妙与非凡，就会产生一个壮丽的灵性的觉醒，否则就不可能。这就是真正的老师，这就是真正的学生，真正的渴求者。所有其它的人都只是与灵性游戏而已。他们只被唤醒了很少的好奇心，只有一点头脑上的渴求被点燃，仅仅是站在宗教的边上而已。毫无疑问，即便是这样也并非没有价值，也许终有一天，会觉醒为宗教真正的渴求；这是自然的神奇的法则，只要土壤已准备好，种子就是会前来；只要灵魂在真正地渴求宗教，宗教传播者的力量就一定会出现，来帮助这个灵魂。当这股力量在接收者的灵魂中所吸引宗教之光变得又满又强壮，这个力量就会回应那个吸引，自然而然在光中传送。

在这里，无论怎样，还有某些大的危险，

那就是，例如：对于真正宗教的渴望，接收者的灵魂错误的短期情感。我们可以在自己的身上研究此事，某个我们爱的人死了；我们受到了一个沉重的打击；我们感到世界正在我们的指尖流走，因而我们就需要某种更高级或更确定的东西，由此我们是想要成为宗教人士。仅仅几天，那种感受就如风一样的被吹走，而我们受困于我们原来的所在，我们所有人都常常会将这种推动当作真正的对宗教的渴求，但是一旦这种短暂的情感被这样误解，灵魂的那种

辨喜大师（1863-1902），是19世纪的灵性巨人，他的师父是圣者罗摩克里希那. 帕拉摩诃萨。他将印度的瑜伽哲学介绍到西方世界引起了不同宗教的关注。他还很可能以他在1893年在芝加哥举行的世界宗教大会上的鼓舞人心的演讲而被世人所知，他是这样开始的：“美国的兄弟姐妹们”。

持续对宗教的真正渴求就不会前来。我们就不会发现灵性真正的传播者进入到我们的本性之中。所以无论何时，我们想要抱怨对自己如此渴求的真理所进行的探索，证明是徒劳的，那么与其抱怨，首要责任倒不如认真审视我们的灵魂，去看看我们心中的渴求是否是真的。然后，在绝大多数人的例子中我们就会发现，我们并不适合去接受真理，因为在那里没有真正的灵性渴望。

在涉及到传播者，师父的事情上依然有很大的危险。有很多人，尽管还沉浸于无知之中，他们心中的骄傲，让他们认为自己知道任何事情，但还不止如此，他们还主动提出将别人扛在自己的肩上，所以瞎子背着一个瞎子，两者都掉进了深沟。

“傻瓜居于黑暗之中，自负地认为聪明，被自负的认知所膨胀，来来回回地到处走，就像一个盲人在领着另一个盲人”。

《羯陀奥义书》I ii 5

“傻瓜居于黑暗之中，自负地认为聪明，被自负的认知所膨胀，来来回回地到处走，就像一个盲人在领着另一个盲人”。

《羯陀奥义书》I ii 5

世界充满了这些人。每个人都想成为老师，每个乞丐都想送出一个一百万美元的礼物。这些乞丐都很荒谬，这些老师们也一样。

——《辨喜全集》第3卷，第4章

简单生活的艺术

巴拉特. 克里希那

这里是拉贾斯坦邦贾沙梅尔附近一个叫khuri的村庄。到处都是沙漠和贫瘠的土地，孔雀和羚羊乱跑。

作为一名摄影师，吸引我的是沙漠中令人惊叹的日落。在khuri，这里没有路灯，所以人们随着阳光一起起床。每天从黎明开始，女人和孩子要走上600米才能到最近的水井中取水。

这个村庄以安全著称。人们的生活非常简单，只有很少的资源，他们内心开放，对人热情，常带微笑。我问一些孩子们，是否可以给他们拍照，他们就把我带到他们的家里，让他们的祖母认识我，她还给了我一些吃的和喝的。无论他们拥有的东西是多么的少，他们都愿意分享。

每个家庭都有本地的动物——骆驼、牛、狗和山羊。他们将这些动物当作家庭成员对待，照顾且尊敬它们，没有任何滥用。

在这个地区，只能种出一种蔬菜，所以他们的饮食主要是以这种蔬菜和印度薄煎饼为主。

我惊讶的是这里没人想赚钱，没有人想向我卖点东西，或把我带到什么地方以便赚我的钱。他们只是践行他们简单的生活方式，乐于助人，但没有任何期望。

男人们的工作是骆驼旅行和为搬运重物而进行的骆驼出租，村庄里有几个小商店，提供非常基本的杂物和文具。

孩子们去附近的政府学校上学，所以他们的基本教育需要可得到满足，当他们晚上回来的时候，他们用棍子和石头在街上游戏，也会带动物去吃草和喝水。

尽管来自全世界的人会来参观邻近地区，但khuri村民的习惯和生活方式似乎未受触动。对我来说，这场沙漠之行的意义远胜于摄影，这是一场奇妙的生活经历。

摄影：巴拉特. 克里希纳

这个星球并不需要太多的成功人士，但却迫切地需要更多的各种各样的和平创造者，治疗者，修复者，讲故事的人和有爱的人；需要可以很好的生活在自己地方的人；需要带着道德勇气，奋斗于让这个世界变得更适合于居住和更有同情心的人。而这些品质，几乎与我们所定义的成功没什么关系。

戴维. W. 奥尔

摄影：巴拉特. 克里希纳

来自花园的课程

阿兰达. 格林是加拿大英属哥伦比亚省的一名热衷于此的园丁。她探索出生、活着和死亡的自然循环。而这些我们全都可以向我们周围的植物来学习。

当我在为黄水仙与风信子的球茎挖洞的时候，我的双手在土里忙个不停。我将这些球茎埋在一块兀立的石头周围，这块石头是我公公新的骨灰埋葬地点的标志。

春天的时候，这里的青草新鲜的嫩芽沿着悬崖边悄然浮现。他们引诱着鹿儿放下冬天的羞涩，带着清晰的视野四处寻找。深色的紫罗兰和金黄色的番红花已经和这些新草一道回来很多次了。现在，在这块岩石的周围，将会有一次更大型的盛开景象，而岩石座落在悬崖边的山背上。我从花园工作中抬起头，看到了下面的湖，以及绿色的山峰横穿山谷。

包裹于片片羊毛般的云朵之中，我想象着，这景象如何在四季中不断变换，但我不再想象可能再次见到我的公公，这是最难以把控的一种局面。我把思绪转移到鲜花上来，心想着鲜花如何使他高兴。

我仔细地将每一个球茎放好，不管这里的泥土是贫瘠和含沙的，缺乏养分。球茎自带在春天开花的要素，所以我下定决心，过后会带来肥料，花园土壤和有机的营养物，这样就会满足他们为来年春天开花所需要进行的养分储存的需要。而现在，对于一个开始来说已经足够，尽管这并不是一个非常完美的开始。在过去，我也许会认为用适宜的泥土来种植球茎植物是我不能做到的事，现在我明白，只要开始就已经足够。

很多年前，这里所有的土壤都是这样的贫瘠和充满石块。可是今天我眺望花园，看到拥有肥沃黑色土壤的阶梯状土地，那是经过一季又一季地在挖掘埋入有机物质的结果。就在昨天，我在这里种大蒜的时候，我惊异的发现铲起的每一锹土都有大量的蚯蚓。我培育且使土壤肥沃。每一个秋天，剩余的收成重回土壤，或将它们堆积成肥料。其后我再将它们带到花园，蚯蚓生长茂盛，成倍地分解土壤物质，蔬菜长得一年比一年好。不仅仅是任何事物都没有失去，且出现了丰收的景象。“死亡，何时让我们有所失去？”鲁米，十二世纪著名的波斯诗人这样问道。花园变得越来越富有。这对我来说很容易去理解，并了解这个循环过程。

今天的早些时候，如凝固的烟花般盛开的棕色花冠上，我收集了一些莳萝的种子。很多年前，我种上了这些莳萝的祖先。每一年，种子掉落于土壤之中，被覆盖上白雪，经过整个冬天。当春天来临，在悬崖边小草们发出的嫩芽让鹿儿们感到高兴时，精美的羊齿状的莳萝叶子也开始发芽，其生长的地方，曾让我怀疑在白雪的下面，这些种子是否从一个苗床转移到了另一苗床。整个夏天，莳萝都在土豆、花椰菜和金盏花之间生长。我剪下来一些叶子，做成冷冻的小包装，这样就能让冬天的饭桌上，也能嗅到与众不同的花园的记忆。种子，在它们落入泥土之前将它们收集起来，会成为汤和炒菜的调味品。今天这些植物，已处于它们自然生命的尽头，而我来挖掘留在土里的东西。

有时候，我会不情愿地剪断植物，直到它们“顺其自然 ”。几年前，很长的一段时间秋天的气温在持续变暖，西红柿的果实会不断在藤上红透，我经历了很长一段时间采摘的过程。最后，当我意识到在冬天的大雪来临之前，我只有很少的时间做花园工作，我深吸了一口气，

我眺望花园，看到拥有肥沃黑色土壤的阶梯状土地，那是经过一季又一季地在挖掘埋入有机物质的结果。

“我眺望花园，看到拥有肥沃黑色土壤的阶梯状土地，那是经过一季又一季的培育和建设…

> 每件事，都在本质上告诉我这样的循环：
> 出生、死亡、重生。
> 死亡，又何尝有所失去？

继续在西红柿田里工作，拾起剩余的果实，把土地深挖。这些植物已经以多产的方式在整个夏季结出果实。在自然地结束它们的周期之前，我将它们砍断，感到像是在背叛它们的成果。但是当这个过程又开始了的时候，我感到了一种释怀的感受进入到我心中，如西红柿散发出的进入到我的鼻孔中的特殊的气味一样的清晰，我从未想到过这些植物也许是累了，并准备好让它们的工作得以完成。从那时起，我去观察植物在衰弱时的迹象。当它们的叶子开始变得苍白或弱小时，我将其视为一个信号，认为它们已经准备好在它们的根部去滋养那些蚯蚓。

我的朋友有一位姑婆，已经104岁了。她很虚弱，她所有的好朋友在很多年前已经去世。她说："我不知道我为何还活着，我不知道我为何不能死。就像那些西红柿，她已经准备好了，她为解脱做好了准备。但是，拥抱死亡的渴望似乎很少在人类中出现。我的公公害怕死亡。他不断地向医生寻求肯定，说他的病一定会被治愈。他并非情愿地去面对死亡。

当我的妈妈呼吸她的最后一口慌乱而浅浅的气时，我正将她抱人怀中。

她昏迷已经有3个星期了，我也感到了松了一口气。忧伤、失去感还有困惑相伴而来。我的父亲已经在前几年去世，我发现我经常停下来去想他们，思念他们所引起的巨痛，以及他们在我生活中点滴的思念时常让我感到惊讶。我的莳萝每年春天都会再次长出，可以认出来它们和之前其它年份的莳萝有着联系。但是我再也无法看到任何可以见到我父母的形式，这也包括我的公公。

一个关于罗摩那大仙的故事说到，当他生病且显然即将要死亡之时，他的门徒全都围绕着他，哭着向他乞求道："大仙，请不要离开我们"。

"别傻了，"大仙笑道："我能去哪呢？"

他关于死亡的观点与其门徒不同，与我关于我父母的死，我公公的死的看法不同，或是与我所珍爱的、亲爱的人的死有所不同。罗摩那大锐悉对于自己的死亡的理解是什么？以至于让他在他的伤心的追随者面前，显得无忧无虑？我的公公知道的是什么？在我的妈妈进入昏迷之前，她对死亡的恐惧来自何处？

球茎已经种好，被覆盖上了坚实的泥土，仔细地围绕在岩石的周围。我的眼睛因小虫的叮咬而感到疼痛，且流出眼泪。即将到来绽放春天的美丽就像一个合适的礼物。这些花都会一季接一季的开放，这个近乎空无一物的花园，干燥且发黄的草，定会再一次迎来新生命。每件事都在本质上告诉我这样的循环：出生、死亡、重生。死亡又如何有所失去？

呼吸系统的健康

胡椒薄荷茶

欧薄荷或胡椒薄荷原产于欧洲，现在全世界都有种植。

- 改善与呼吸有关的问题；咳嗽、感冒、哮喘和过敏，它是祛痰剂和减充血剂。
- 可减少紧张。促进免疫系统。减少发炎。

特拉茜茶

圣罗勒或特拉茜被认为是神圣或圣洁的罗勒。是印度草医药中重要的草本植物，它主要有3种：罗摩特拉茜、克里希那特拉茜和瓦纳特拉茜。

- 帮助身体应对紧张。
- 富含抗氧化剂。
- 帮助改善呼吸系统问题。发烧、感冒和感染.
- 促进免疫系统。
- 净化。

荨麻茶

大荨麻原产于欧洲、亚洲、北非洲和南美洲。

- 促进免疫系统。
- 对呼吸道感染和哮喘有改善作用。
- 减少发炎和过敏性鼻炎。
- 减轻普通感冒。
- 作为漱口剂使用，减少牙龈炎和齿菌斑。

精油

牛圭油

牛圭油原产于地中海，但如今在包括喜马拉雅山的世界很多地方都有生长。

- 包括有益于免疫系统的维生素和矿物质。
- 包括天然的减充血剂，减少组胺。
- 在蒸汽壶中滴入几滴牛圭油，吸入蒸汽。
- 一定要用基底油或水来稀释——只需要几滴。怀孕期间不能使用。

桉叶油

蓝桉树原产于澳大利亚，现在世界各地都有生长。

- 治疗感冒、咳嗽、流鼻涕、喉咙痛、哮喘、鼻阻塞、支气管炎以及鼻窦炎。
- 抗菌、抗真菌、杀菌剂、抗病毒、抗炎症、减充血剂
- 与温水混合，含漱几滴桉叶油可治疗喉咙痛。
- 1——3滴用于胸部按摩。蒸汽可以稳定喉咙及扩张血管，为肺部带来更多的氧气。

茶树油

茶树原产于澳大利亚，现也生长于世界其它地方。

- 治疗感冒、咳嗽、流鼻涕、喉咙痛、哮喘、鼻塞、支气管炎、鼻窦炎。
- 抗菌、抗真菌、杀菌剂、抗病毒和抗炎症。
- 在除湿器中加入几滴，或蒸汽吸入，或滴在手帕上。不能内服。

让我们做一个曼陀罗

为什么？

曼陀罗的意思是“画一个圈”

有史以来，地球上所有的传统和文化都曾使用过曼陀罗。一个曼陀罗表达了人与宇宙的连接，人与神性的连接。

无论你是在画、喷涂、使用沙子、鲜花或花瓣，曼陀罗的思想总是把所有的东西都带到中心。我们移到源头，那是每个人的心。

在很多传统的文化中，曼陀罗是一种表达生活中的神圣和神秘的方式。它象征着我们内在的神性，我们最为深奥的潜力。它带来平静。

在学校，教师使用曼陀罗的活动来带给孩子们宁静与深度聚焦。

如何做？

- 找一个安静且不会受到打搅的地方。
- 准备一个大的工作空间，上面没有任何图案，如一张大桌子，或工作台，或地板上的一块地方。
- 准备好你会用到的所有材料；插满鲜花的瓶子、树叶、苔藓、种子、各种尺寸和形状的树枝，不同色彩的天然的砂子和土，颜料和蜡笔等等。
- 在工作区域前放松地站好，目光向下，保持一会儿。在安静中，将注意力转向你的心。
- 在工作区中画一个大圆圈。
- 在没有任何目的的情况下，让你的手去做出选择，以完成你的曼陀罗。聆听此刻你内心所受到的鼓舞。听从内心。
- 在这项活动中尽可能保持可能长的时间。给自己一些空间，让自己受到激发，让自己有创造力。
- 最后，看着你的曼陀罗，探索你的感受。

和朋友们一起

需要每个人都带来画曼陀罗所用的原料；

在沙子上，地上或在一大张纸上，画出一个大大的圈；

创新且每人保持沉思的状态，这样每人都保持他们内在的专注力；

要求每个人去观察新画的每一部分曼陀罗的演变。

就这样，不加修饰！要注意，不要让对美感的追求超过灵感。将工作轻轻地转向去保持集体创作这幅杰作的神秘及娇嫩的动态过程。

我
每天早上都在
笔记本上画一个小的圆
圈……好像是在与我那内在
的状态相呼应。只有在逐渐的过
程中，我才正在地发现了曼陀罗是
什么……自我、个性的全部，如果它
们都进展得很好，那么就是和谐。

——荣格　《记忆．梦．反射》

在冬季的最深处，我最终知道在我的内在有不可能战胜的夏天。

——阿贝尔．加缪

美术：加布里埃尔．拉杰库马尔

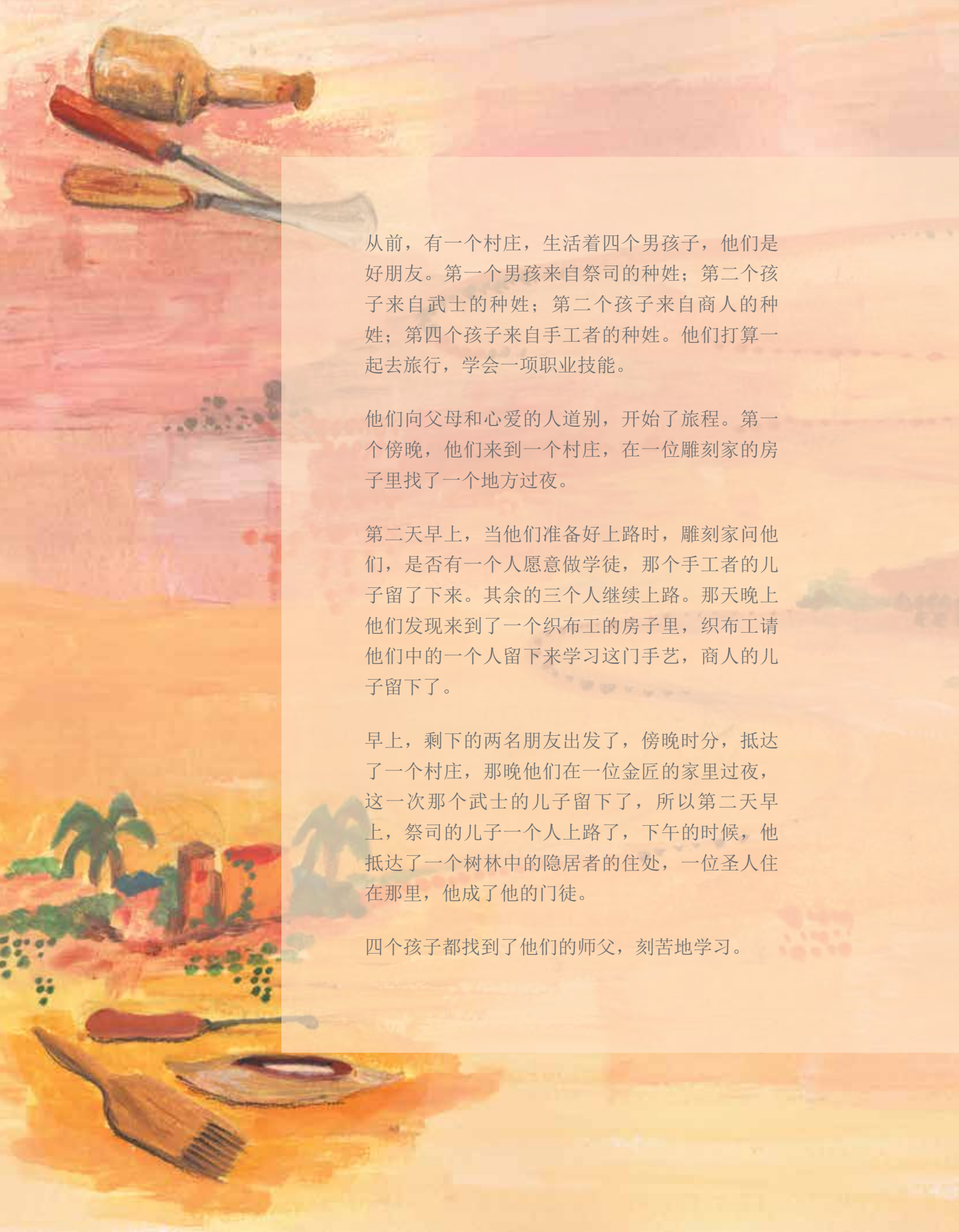
揭开幻像面纱的国王

在很远很远的地方，有一个国王。国王年轻勇敢，充满智慧。他的名字叫维克拉姆。每一次经历风险他的朋友兼顾问巴蒂总会在他的身边。凭借着众人皆知的冷静，巴蒂总是能平息年轻国王的怒火，回复他的平衡与理智。

他们在一起经历了很多次冒险，一次比一次充满惊奇。如果你真的很好奇想知道，我们会找个合适的时间把这些故事都告诉你。在那时，伴随着他所有的丰功伟绩使国王累了。他决定过上一段安静的生活，只做一些简单的祈祷和冥想，以及处理一下王国的日常事务。但这并不是持续很长的时间，国王如果听到任何新知识或偶尔听到什么新消息，都能很轻易地点燃他的好奇心。

让我们来看看吧。有一次，一位大臣告诉他有一位王后长得貌美如仙，名字叫Abol王后。她生活在平行的但是隐蔽的另一个世界。维克拉姆国王找到了一条见到王后的道路，但是有四个面纱，阻止他和王后直接说话。他决定去除掉这个幻像的每一个面纱。你能猜出来他是怎么做的吗？

好的，继续读下去，你就会找到答案。他讲的故事像迷局一般，下面是第一个故事。



从前，有一个村庄，生活着四个男孩子，他们是好朋友。第一个男孩来自祭司的种姓；第二个孩子来自武士的种姓；第二个孩子来自商人的种姓；第四个孩子来自手工者的种姓。他们打算一起去旅行，学会一项职业技能。

他们向父母和心爱的人道别，开始了旅程。第一个傍晚，他们来到一个村庄，在一位雕刻家的房子里找了一个地方过夜。

第二天早上，当他们准备好上路时，雕刻家问他们，是否有一个人愿意做学徒，那个手工者的儿子留了下来。其余的三个人继续上路。那天晚上他们发现来到了一个织布工的房子里，织布工请他们中的一个人留下来学习这门手艺，商人的儿子留下了。

早上，剩下的两名朋友出发了，傍晚时分，抵达了一个村庄，那晚他们在一位金匠的家里过夜，这一次那个武士的儿子留下了，所以第二天早上，祭司的儿子一个人上路了，下午的时候，他抵达了一个树林中的隐居者的住处，一位圣人住在那里，他成了他的门徒。

四个孩子都找到了他们的师父，刻苦地学习。

经过12年的学习，祭司的儿子辞别了他尊敬的老师，打算回家。他路过金匠家的时候找到了他的朋友，他们一起去了织布工的家，找到了他们的朋友之后，最后他们一起到达了雕刻家的村庄，寻找他们最后的一位朋友。

他们一起向着他们出生的村庄进发，但是夜晚降临得非常快，他们停在了树林之中，决定轮班站岗。

第一个站岗的是那个手艺人，曾经与雕刻师一起生活。他很困，所以为了防止他睡着，他拿了一根大的树枝，将它雕刻成了一个年轻的女人；第二个站岗的人是织布工的弟子，所以他给这个女人穿上了衣服；当金匠的弟子站岗的时候，他给这个女人充满爱意地戴上了金项链、手镯和耳环；当圣人的门徒站岗，他给了她生命。他轻轻地唱了一段圣歌。你瞧，这个年轻的姑娘睁开了她的眼睛，还说了几句话。

其他的三个男孩子醒了，四个伙伴开始打在一起，每个人都宣称，自己才配拉她的手。

维克拉姆国王停下了他的故事并问道："告诉我，女孩应该和谁在一起度过一生呢？"

大多数听到这个故事的人会开始低声说出他们的观点："给了她生命的那个人""不，应该是那个真正关心她的人""没有雕刻师，什么都不会发生，一定是他！"

你认为谁应该娶这个女孩子？为什么？

你能找到正确的答案，揭开Abol王后的第一层面纱吗？

请将你的答案寄至

magazine@heartfulness.org

下个月，我们会继续走进真相，聆听这个故事剩下的部分，以及来自维克拉姆国王的下一个故事。

（待续）

美术设计：薇洛尼克．尼古拉

幸福只能发自
接受。

乔治·奥威尔

满心

课程及工作坊

我们在全世界，为内心健康及自我转变提供拥有丰富经验的课程。

- 学校的学生
- 大学及高等院校的学生和院系
- 政府、公共组织和私人组织
- 其它的所有的社团组织

更多关于工作坊及详细内容

info@heartfulness.org

www.heartfulness.org